

ALESSANDRA VICARIO

PUNTO
D

SVALTA

WWW.YESCOACHING.COM

VOGLIO IL MIO “PUNTO” DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA “VIRGOLA”? ☺)

CAPITOLO I

Spesso desideri che la tua vita cambi! Molte volte hai percepito di essere proprio vicino ad un “*punto*” di svolta, ma ogni volta sei rimasto deluso dalla tua aspettativa e quel momento *magico* è svanito.

A volte sogni che la tua vita si trasformi, sperando in un evento particolare, anche se non sempre metti a fuoco il “come fare” perché questo accada. Aspetti il “*punto*” di svolta, come se da quel momento in poi tutto dovesse essere diverso, migliore, senza ostacoli; un momento che chiami “punto” come se fosse una postazione di arrivo.

Quante volte sogni il momento in cui ci sarà *quel* “punto” di svolta? Tante.



E se invece tu provassi a cambiare immagine nella tua mente rispetto a questo e riuscissi a percepire che più che un “punto” da raggiungere, più che *un essere arrivati a qualcosa*, tu potessi accogliere l’idea di una “virgola”, cioè un periodo di passaggio, grazie al quale fai un salto di livello, dopo il quale ne farai altri ancora, senza focalizzarti durante il tragitto solo sul “quel” punto di arrivo... forse ti godresti anche il viaggio!

Vedi, se devi percorrere una strada di notte che ti porta da una città all’altra, viaggiando per oltre 1000 chilometri, i fari ti illumineranno qualche metro per volta.

Non riuscirai mai a vedere TUTTA la strada in anticipo.

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

Tu la percorri e SAI che arriverai a destinazione. Perché allora non focalizzarti sul tratto di strada che stai "illuminando", vedendolo come un tratto, un passaggio, sapendo con certezza che comunque ti porterà alla meta?



Ecco, concentrandoti su una parte per volta del tuo percorso di vita, pur sapendo che stai percorrendo la tua crescita in una visione d'insieme globale, la tua mente sarà più disponibile ad accogliere cambiamenti positivi.

Ti dirò di più: una parte nella tua mente che sembra oggi sopita, guida invece ogni giorno della tua vita verso il tuo benessere... ma un'altra parte di te la boicotta.. e tu puoi modificare questi limiti e iniziare ad accogliere la reale serenità, individuando questi blocchi e trasformandoli.

Oggi hai scaricato questo testo e forse è la prima volta che approcci al Metodo YesCoaching, nato nei lontani anni 90 (e posto sul web nel 2001).

Grazie a questi miei *pensieri a voce alta* anche tu potresti riuscire a creare un'amicizia complice con una parte di te importantissima, che io chiamo amichevolmente il tuo "*pannello di controllo*", fino a farlo lavorare per te verso una vita nuova e serena.

Potrai percepire quindi una intensa forza vibrante da dentro di te e questo accadrà mettendo da parte tua un pizzico di continuità nel

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

percorso YesCoaching, perché io l'ho creato per apportare vantaggi a persone come te che cercano risposte alle mille domande su se stessi!

Oggi stai per scoprire chiavi importanti che ti apriranno le prime serrature fondamentali nel tuo modo di approcciare alla tua vita... fino a farti approdare a cose che forse non avresti immaginato di raggiungere fin qui!

Perché ne sono così sicura? Perché faccio questo lavoro con amore, passione e *Metodo* da oltre 25 anni e perché centinaia di persone sono cambiate profondamente modificando la percezione della loro vita in modo sereno e totale dopo averlo seguito! Vuoi sapere di più su come sono cambiati? [Leggi qui](#) e vorrei davvero che tu cliccassi sul link, per confortarti e prendere forza da coloro che ne hanno avuto benefici.

Ti chiedo quindi di fare ora un accordo con me: man mano che prosegui in questo testo, inserisci una "virgola" dopo l'altra nel tuo percorso di vita. Fai questa scelta ogni mattina appena ti svegli! Determina che questa scelta però sia **senza** aspettative precise, senza immaginare "punti" di arrivo, ma accogliendo passo dopo passo ogni cosa che accade come una piacevole sorpresa, mentre conquisti piccole consapevolezza. Queste ti apriranno nuovi punti di vista, nuovi scenari utili a restare flessibile, perché sai... non è detto che tu abbia esattamente ciò che desideri, in quanto la vita spesso ci riserva sorprese incredibilmente più sofisticate e migliori di quelle da noi immaginate.

Alcune consapevolezza saranno nuove, altre saranno dei richiami, ma l'importante è sapere che ogni "virgola" che porrai attiverà una tua azione proattiva e un differente modo di pensare.

E' possibile questo?

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

Lo è, perché non andrò a caso nel tragitto, ma userò il navigatore satellitare dei miei studi che sa come funziona il tuo cervello e sa come farti scoprire nuove modalità di usarlo, per arrivare alla meta quanto prima, facendoti godere "il viaggio"!



Sì, perché il tuo cervello è uno strumento meraviglioso! Da sempre è stato studiato per comprenderne i misteri. Oggi, grazie a dispositivi sempre più sofisticati, che studiano le più piccole particelle delle quali siamo composti, stiamo scoprendo ogni giorno di più le immense potenzialità di noi stessi! E più andiamo avanti, più gli studi su questo argomento si fanno davvero molto interessanti.

Gli scienziati nel tempo avevano ipotizzato in parte come agisse il cervello, ma oggi viviamo in un momento storico nel quale abbiamo avuto la possibilità di certezze mai immaginate fino a questo momento... e, data la velocità delle scoperte degli ultimi decenni, chissà cosa ci aspetta da qui a poco!

Ciò che sappiamo per certo è che noi utilizziamo davvero poche proprietà del nostro cervello: avrai sentito più volte ormai che lo stesso Einstein dichiarava di utilizzare solo il 13% della sua mente. E noi allora, quanto ne utilizziamo davvero? Tu quante potenzialità pensi di utilizzare?

Sai il perché non utilizzi buona parte delle tante potenzialità sopite in te?

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

Immagina che tu veda la pubblicità di un nuovo computer "in tivvù". Lo spot pubblicitario ti dice che questo computer va ad una velocità supersonica, con prestazioni inimmaginabili. Quindi vai di corsa in un negozio, lo acquisti, lo provi e vedi che in realtà ha solo il 10% delle funzioni di ciò che hai visto nella pubblicità. Lo riporteresti subito indietro. Vorresti subito indietro i tuoi soldi. Vero?

Ora immagina invece di non sapere che esista un computer che possa avere prestazioni così ampie, anzi, ti viene detto costantemente, in tutte le pubblicità che vedi, in tutte le fonti di divulgazione dei media che NON esista un computer con queste prestazioni.

Sei sicurissimo quindi che non ne esista uno così; nessuno ti ha mai detto il contrario, e infatti sul mercato trovi solo computer lenti e poco funzionali.

In questo caso, accetteresti di buon grado le prestazioni del computer comprato, perché per te, quelle prestazioni limitate, sono ciò che di meglio possa offrire il mercato.

Questo è ciò che accade per la tua mente.

Da quando sei nato ti viene detto in ogni modo che non puoi ottenere di più, né chiedere alla tua mente di aprire nuove modalità e quindi sei SICURO che questo sia il massimo di ciò che PUOI fare!

Nella realtà invece ti garantisco, perché ormai lo sappiamo per certo, che il tuo cervello può tutto! Può ad esempio emettere un'energia così intensa da essere registrata a distanza di centinaia di chilometri dal campo magnetico terrestre! (Lo dimostro ogni volta nei corsi dal vivo!)

Può accelerare il processo di risanamento di un arto fratturato (e questo è stato documentato svariate volte e oggi viene utilizzato in campo sportivo)! ... e molto di più!

VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? 😊)



La tua mente (e anche la mia e quella di tutti 😊) se allenata (bada bene, **SE ALLENATA** in una precisa modalità) ha la capacità di facilitarti la vita enormemente!

Il **COME** è assolutamente ben spiegato con una visione realistica e concreta nel percorso YesCoaching, che ho creato per un "Fai da te" senza troppi investimenti economici, ma grandi investimenti di coraggio di voler scoprire e approfondire come funzioni internamente e io, ti confesso, amo davvero portare per mano le persone che me lo chiedono al raggiungimento di questo obiettivo.

Faccio sempre molti esempi di vita vissuta in ciò che può accadere usando questa modalità, a partire da quello che vivo in prima persona, fino a tutto quello che accade nelle vite delle centinaia di persone che mi seguono da anni.

Sì, perché vedi, io non ti dirò MAI nulla solo "*sulla parola*", ma ti potrò **DIMOSTRARE** che ogni cosa che esprimo l'ho prima testata in modo vincente su di me e poi sulle tantissime persone che seguo da tempo sia in [corsi dal vivo](#) che in percorsi di coaching.

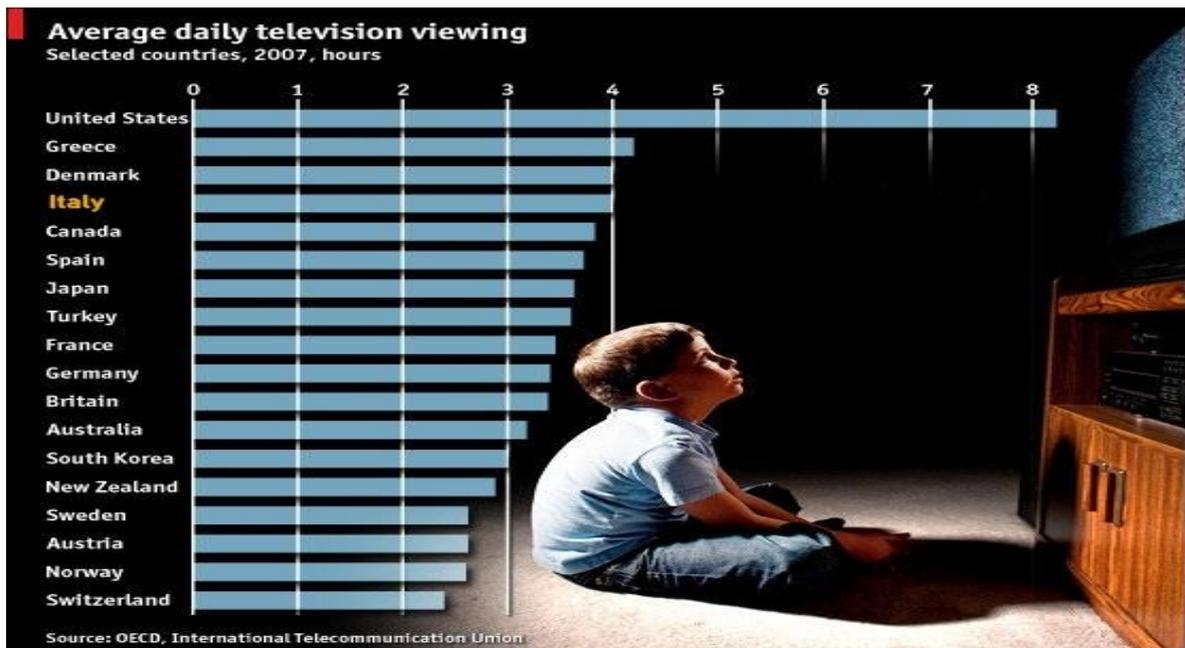
E' importante quindi che tu sappia anche un'altra cosa: se ritieni che queste siano favole, oppure che tutto quello che stai leggendo o seguendo nei vari corsi di crescita personale sia solo un

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

modo per raccontare storie... allora nulla può accadere, quindi non provarci neppure a sforzarti, perché bloccheresti tutto ancora prima di iniziare.

Vedi, tu non cerchi di utilizzare un'area maggiore delle tue potenzialità, perché ritieni che quello che fai sia il massimo possibile per questo tuo corpo e questa tua mente; questa cosa ti viene confermata ogni giorno attraverso le informazioni che ricevi dalla televisione e da altri mezzi di comunicazione fin dalla tenera età.

Guarda per quante ore ogni giorno restiamo stregati dalla televisione!



Attraverso questi mezzi di comunicazione ti viene detto ogni giorno continuamente e in ogni modo che tu sei in balia degli eventi; ti viene continuamente posto in evidenza che il tuo modo di essere e di vivere dipendono da ciò che accade nel mondo. E ciò che accade, secondo il messaggio che ti "passano" i media è che sei incappato in un momento storico violento, pieno di terrorismo e in una crisi economica sempre più ampia.

Non ci credere più.

Sai perché? Perché questa è un'epoca positiva, sì, è **DAVVERO positiva!!** Qualunque cosa accada oggi, noi abbiamo imparato ad avere una visione diversa della vita. Da millenni nessuno desiderava così intensamente di vivere in armonia coltivando la pace e la propria

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

crescita personale e spirituale, come accade invece in questo nostro periodo storico. Ne parlo molto nei miei [percorsi formativi](#), nei quali cambierai i tuoi punti di vista rispetto a ciò che POTRESTI FARE se ti allenassi!

Quando ti ho detto infatti che ti accontenteresti di un computer lento, se questo fosse il prodotto della migliore tecnologia presente sul mercato in questo momento, hai convenuto che saresti stato soddisfatto del prodotto comprato. Cioè, se tu sapessi che il computer che hai comprato fosse l'unico possibile sul mercato, pur se lento e antiquato, lo avresti accettato di buon grado.



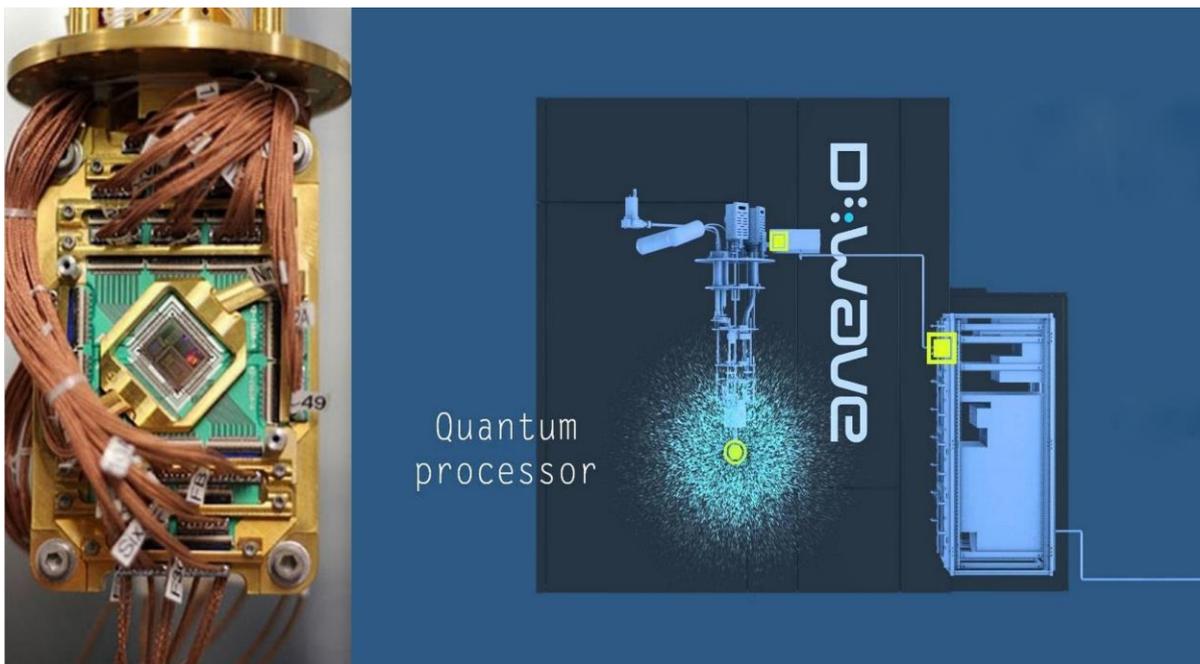
oldcomputr.com

Ma se tu invece scoprissi improvvisamente che qualcuno avesse creato un computer quantico velocissimo, che ha funzioni illimitate, e venissi a sapere che quel computer ha migliaia di miliardi di funzioni mai viste fino ad oggi, grazie alle quali non esiste più la distinzione tra **“questo o quello”** (cioè quella separazione nella quale è cresciuta la nostra cultura), ma esiste invece solo una realtà dove tutto è unificato e visibile, lo vorresti anche tu? Prenderesti consapevolezza che una cosa non esclude l'altra, avendo quindi la possibilità di avere **“questo “E” quello”** che convivono contemporaneamente, senza che possano

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? 😊)*

più esserci segreti. Prenderesti la consapevolezza inoltre che **questo computer sa e può tutto**, che nessuna password sia inviolabile e nessun sistema possa essere ormai al sicuro, perché ogni dato presente in qualsiasi computer nel mondo è visibile da questo tipo di computer. SE tu sapessi tutto questo... non cercheresti di avere almeno un computer leggermente migliore, più veloce o più performante di quello che hai usato fino ad oggi? Ma certo che sì!

E... a proposito, se pensi che questo tipo di computer sia ancora fantascienza, ti dico subito che non lo è!



La Nasa-Google ha già creato da tempo **più versioni** di computer quantici (alcuni per uso militare) e il D-Wave esiste già in molti modelli ma... difficilmente te lo dicono al TG. E se la notizia è trapelata per pura coincidenza in un servizio, poi immediatamente sono state fatte pesanti smentite sulla sua reale funzionalità. Perché?

Perché qualcuno non vuole che tu sappia che esista qualcosa del genere? Forse per lo stesso motivo per cui qualcuno preferisce che tu non venga a conoscenza delle tue potenzialità...

Non voglio riprendere argomenti triti e ritriti di complotti globali (anche se prima di escluderli ritengo sia utile approfondire ciò che viene mostrato rispetto a ciò).

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

È però innegabile che, anche se la tecnologia è molto più avanti di quello che immagini, ci facciano vedere un tassello per volta con una lentezza disarmante rispetto alla realtà del progresso che stiamo vivendo.

Allo stesso modo, al telegiornale non ti spiegano mai che la tua mente sia MOLTO più completa di quello che sospetti ed è più comodo che tu non lo sappia. Più comodo per chi? Lascio che tu dia a te stesso una risposta realistica.

Se tu sapessi di avere una immensa potenzialità, che ti consentisse di creare TUTTO ciò che vuoi, come lo vuoi e quando lo vuoi; se sapessi anche che il tuo essere fosse una piccola particella riflessa dell'Universo, un ologramma che può riprodurre ogni aspetto dell'universo potenzialmente risolutivo per te e i tuoi cari, non vorresti imparare velocemente come usare questa potenzialità al meglio, escludendo dalla tua vita la comunicazione errata proveniente dai media?

Io certamente sì! E tu?

Invece di parlare di questi argomenti, che riguardano proprio la potenzialità di miglioramento della tua stessa vita, della tua quotidianità, ricevi attraverso i telegiornali solo notizie tragiche, paurose, violente. Perché?

Perché come vedrai tra pochissimo, provando emozioni negative non puoi riuscire tangibilmente a poter migliorare quel "quid!" del quale sentirai parlare moltissimo nei miei corsi che consente a te stesso di non essere più in balia degli eventi!

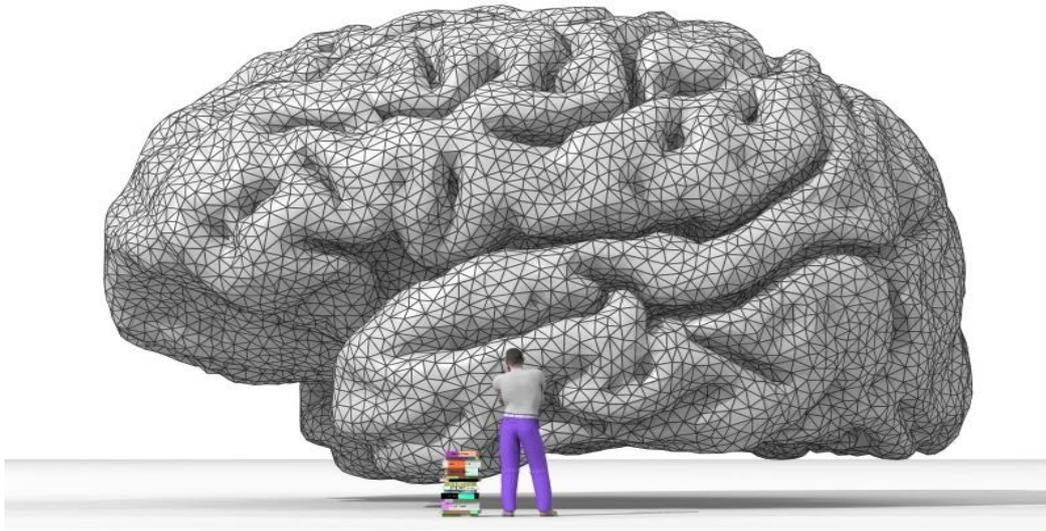
Nonostante tu possa sentir parlare di complotto globale in alcuni seminari di nicchia o tu possa avere informazioni su Youtube riguardo a questo argomento, quelle indicazioni (che siano o meno realistiche), contengono e generano comunque lo stesso "tumore" profondo degli altri mezzi di comunicazione: rabbia, odio, intolleranza, rancore, desiderio di vendetta, paura, senso di colpa.

Non è con questi sentimenti che puoi risanare la tua vita e tra poco ti spiegherò il perché in modo scientifico e allo stesso tempo in un modo semplice da comprendere.

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

Non posso negare quanto sembrano realistiche a questo proposito alcune informazioni lette nelle ipotesi portate avanti da David Icke, Mauro Biglino, Zecharia Sitchin e altri noti personaggi che hanno divulgato e divulgano in seminari e video su Youtube questo tipo di pensiero. Quello che penso è che queste situazioni di "controllo", che limitano la tua persona verso la gioia e comprimono la tua natura, possano prendere il volo verso una maggiore libertà e felicità solo attraverso sentimenti ed emozioni positive, come ti sto per mostrare, quali l'amore, la gratitudine e il perdono, portandoti verso una guarigione interiore globale, dando lo scettro del controllo invece ad una forza intelligente presente in un "campo" nel quale siamo tutti immersi e del quale parlo a fondo in YesCoaching. ***Se tu fossi immerso in sentimenti negativi, voglio che tu sappia quindi cosa accade scientificamente nel tuo cervello.*** Tu sai certamente che i tuoi pensieri sono impulsi elettrici che, attraverso connessioni neuronali, generano intuizioni, associazioni di idee, creatività.

Più neuroni puoi usare e meglio funziona la tua mente!



Ma ogni volta che tu metti in atto nella tua giornata emozioni negative come la rabbia, l'odio, **la paura**, il giudizio (quello che ha accezione negativa verso qualcuno), l'invidia etc..., il tuo cervello, invece di usare 20.000 neuroni che ha a sua disposizione per processare intuizioni e nuovi concetti, ne usa solamente 1.000.

Cioè, per avere una intuizione che proviene dalla parte più profonda, sommersa dentro di te e poter così agire efficacemente al meglio nella tua vita, impieghi 20 volte di più il tempo che generalmente usi in stato di "normale attività mentale-emozionale". Vale la pena?

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

Al contrario se invece usi sentimenti positivi (veritieri, non costruiti artificialmente e un po' farlocchi ☺), o provi sentimenti di amore, di gratitudine (oppure se sei in uno stato di [meditazione](#)), il tuo cervello utilizza un numero di neuroni molto più alto della norma, pari a 40.000 !!! Quindi, con un numero di neuroni così alto, la tua consapevolezza genera intuizioni utili alla tua vita, impiegando un tempo pari a 39 volte più veloce rispetto a quando sei in uno stato emozionale negativo.

[Nei miei corsi](#) mostro chiaramente alcuni video che mostrano perfettamente questo processo, ma uno in particolare, di un noto scienziato, ripropone un cervello VERO, ingrandito migliaia di volte, che mostra esattamente gli impulsi elettrici delle connessioni neuronali e come questi avvengono. **Davvero affascinante!** Pertanto, per associazione di idee, ti verrebbe subito un lampo intuitivo per capire che ciò che viene generato in te dai mezzi di comunicazione è un sentimento negativo ricorrente che, diminuendo costantemente e intensamente l'uso dei tuoi neuroni, ti mantiene in una condizione di PAURA COSTANTE nella quale non hai neppure la possibilità di avere curiosità nel capire come fare ad aumentare la tua percentuale di potenzialità... e cosa farne!

L'insieme di emozioni negative generate dai media, televisione - internet - giornali... ti porta a creare una visione timorosa della vita e a vivere nell'incertezza del domani, nell'insicurezza.

Questi nemici riescono a sopravvivere in te perché richiamano un'epoca lontana nella tua infanzia dove è stato gettato un seme che viene frequentemente "innaffiato" dai messaggi che ricevi dalla televisione, e oggi a causa di questo seme marcio, vieni agganciato emozionalmente verso scenari cupi del presente e del futuro. Questo seme ti rende schiavo e anche se non vuoi, attraverso i media vieni continuamente connesso alle paure a causa di ciò.

Il seme è stato inserito in te, da te stesso quando eri un bambino, a causa di interpretazioni che TU hai dato alle esperienze che hai vissuto fin qui. Anche se queste interpretazioni sono state "suggerite" e stimolate dai pensieri e dalla visione della vita di coloro che erano accanto a te quando li hai generati, la buona notizia è che sono pensieri: se tu li hai partoriti, tu li puoi annullare ogni volta che percepisci che sono dannosi e ti limitano nel raggiungimento della felicità! **Come?**

Non è difficile, ma è impegnativo nel senso che **ci vuole un protocollo sicuro** e poi perseveranza, continuità con un metodo chiaro e consolidato.

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

Il Metodo YesCoaching porta passo dopo passo verso questa trasformazione, garantendoti uno stile di pensiero nuovo e positivo, colmo di una nuova forza che ti conduce **SENZA ALCUN DUBBIO** ad uno stile di vita tanto desiderato nelle tue mille attese di "svolta". Questa garanzia vale ovviamente nel momento in cui tu decida di seguire **OGNI** fase indicata.



In adolescenza ero una persona ribelle alle regole, pur se meditavo già a 17 anni e anche se ero esuberante, piena di gioia, e amavo la bellezza della vita, sotto sotto veniva instillato in me un sottile risentimento in situazioni quotidiane che vivevo "mio malgrado" e che **NON** mi piacevano.

Negli anni ho scoperto che ciò che viviamo *lo scriviamo* noi in un "livello" che non è la realtà nella quale oggi viviamo, e viene redatto come un vero e proprio copione; ciò che ho vissuto è stato in fondo un vero e proprio regalo, perché mi ha portata a creare questo metodo, per la gran voglia di scoprire come trasformare quella modalità.

Ma allora, da adolescente, ho vissuto con la sensazione di essere schiava di uno "schema" non mio, in balia degli eventi, con alti e bassi di umore e quando ho trasformato, ho preso forza e ho attinto da un'immensa energia di cui tutti noi siamo composti e che puoi raggiungere anche tu.

La Meditazione mi è stata di grandissimo aiuto e [per questo ho deciso di insegnarla](#) in una modalità che porta davvero in una profonda serenità.

Grazie a quelle esperienze ho generato un processo ben preciso che da più di 25 anni aiuta centinaia di persone a spezzare le loro catene e a migliorare la loro vita e questo mi rende felice.

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

Uno dei vantaggi della maturità è quello di sentirsi più libero di dire la verità su ciò che si è scoperto o si è vissuto fin qui, indipendentemente da quello che pensano le persone che ascoltano, pur se hanno pensieri differenti.

Oggi che sono avanti con gli anni sono decisamente più libera di esprimere i miei concetti, ma già dai miei 30 anni avevo un quadruccio che spiccava sulla parete della zona pranzo della mia casa alle porte di Roma che riportava una delle frasi che ho sentito maggiormente importanti in tutta la mia vita:

“Coloro che danzavano erano considerati folli da quelli che non riuscivano a sentire la musica”

E una caratteristica che mi ha sempre contraddistinto è che io ho sempre DANZATO liberamente e la MIA musica l’ho cantata spesso a squarciagola, anche se gli altri avevano le orecchie chiuse. Nel tempo certamente ho imparato a mie spese come “cantare” senza generare disappunti negli altri. Ma c’è voluto molto “olio di gomito” per arrivare a questo!

Se non trasformi quindi le tue emozioni negative inserendo nel tuo subconscio al contrario sentimenti positivi, rischi che ogni volta che dovrai prendere una decisione sarai condizionato da vecchi schemi dannosi per te che ti potrebbero portare più facilmente verso situazioni fallimentari, piuttosto che vincenti. L’indecisione (con la conseguente paura della critica), la paura della povertà e il timore di un domani incerto sono percezioni a te note?

Ormai sai bene che tutte queste sono la diretta conseguenza di condizionamenti e di emozioni quali la rabbia, l’invidia, l’odio e tanti altri simili, ma che hanno una radice unica: LA PAURA. Ma il sentimento peggiore che viene generato in te a causa di questi è il dubbio. Il dubbio che non ci possa essere una via di uscita. Se hai il dubbio come compagno di vita, nulla di positivo può accadere. Il dubbio va sradicato!

In sintesi quindi: le emozioni negative quali la rabbia, il rancore, l’amarrezza... limitano enormemente la tua capacità di pensare e quindi di agire, in quanto bloccano le connessioni neuronali della tua mente, portandoti a comprimere sempre di più la tua percentuale di potenzialità, invece che ampliarla.

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

Al contrario, nel momento in cui provi sentimenti come amore, gioia, gratitudine vera... la mente amplifica la potenzialità sopita.

Perché ho scritto "VERA"? Perché molti si sentono dei "santi" ☺ **e se la raccontano.**

Oggi, all'inizio del percorso delle sessioni di Coaching one-to-one, accade spesso di ascoltare persone che esordiscono, dicendo di fare determinate azioni e nonostante ciò, le cose nella loro vita non si trasformano in modalità positiva.

Perché? Proprio perché a volte se la raccontano!

Quindi oggi sarò ancora più diretta ☺ e voglio mostrarti cosa accade quando "te la racconti".

Faccio qualche cenno di come potresti agire tu in questa modalità?
Ok?

Ce la raccontiamo:

1. Quando ci si sente persone amorevoli, ma si è pronti a giudicare senza timore ogni altra cosa/persona/situazione che non sia in linea con la nostra visione della realtà.
2. Quando vogliamo raggiungere un maggiore volume economico e ci diciamo che lo facciamo per portare vantaggio anche ad altre persone, generando però situazioni che in fondo sono a discapito di altri.
3. Quando si dice a se stessi di "meditare", ma in realtà si sta semplicemente seduti con gli occhi chiusi e la mente continua a generare mille pensieri; non si sa raggiungere e mantenere lo spazio del silenzio interiore e il cervello resta intasato (oggi ci sono moltissimi strumenti che misurano l'effettiva intensità cerebrale o la reale assenza totale di pensieri nel cervello durante la Meditazione).
4. e via così...

Se ti sei riconosciuto in una di queste ipotesi, fermati e chiedi a te stesso se davvero vorresti poter utilizzare una percentuale maggiore delle tue potenzialità e se sei disposto a lasciare andare le emozioni negative, con il fine di aiutare altri mentre ottieni vantaggi anche per te.

CAPITOLO II

Vorrei ora affrontare uno dei punti cruciali che fanno parte della liberazione dalle catene del pensiero della povertà e dell'insicurezza: il GIUDIZIO.

Di questo argomento, dei suoi immensi danni alla tua vita e di come liberartene, trovi molte indicazioni nel percorso DetoxItalia.com che ha in sé una parte formativa di YesCoaching.com. Ma prima che tu arrivi a questo, occorre precisare la differenza tra il *discernere* e il *giudicare*.

Discernere è il modo che usi per osservare in modo oggettivo qualcuno o qualcosa, così da poter fare una scelta a te utile. Il discernimento ha questa dicitura nei vocabolari più noti: *"Capacità di valutare i termini di una questione, le caratteristiche di una situazione, in modo obiettivo, così da poter operare scelte corrette, oculate, attraverso il buon senso"*.

Al contrario, il termine *"giudicare"* ha questa dicitura: *"Valutare ed esprimersi verso qualcuno o qualcosa partendo dall'apparenza e approssimativamente, senza un esame approfondito, con riferimento a giudizi critici, nati da confronti effettuati, generati e filtrati attraverso condizionamenti e pregiudizi insiti nel subconscio"*. Il giudicare è sempre legato ad atteggiamenti lenitivi verso altri e crea sentimenti negativi.

L'enciclopedia Treccani aggiunge anche una frase a spiegazione di ciò: *«Nolite iudicare et non iudicabimini»*), e non giudicate affinché non siate giudicati; infatti voi sarete giudicati con lo stesso giudizio col quale avrete giudicato ... (Matteo 7 1-2, lat.).

Molto interessante!

Immaginando te che stai seguendo i miei pensieri liberi in questo testo, non sai quanto io desideri portarti a scoprire i vantaggi tangibili che derivano dalla modalità "telecamera", parte basilare del metodo, per aiutarti ad evitare di giudicare e non farti invischiare dai danni provocati dall'aspetto negativo di questo sentimento. Che tu scelga o meno di seguirmi anche [nei corsi](#) fino a consentirmi di portare nella tua vita una serenità costante e duratura, inizia intanto mettendo in atto un piccolo suggerimento che ti do adesso: ogni volta che accade qualche situazione che ti crea disagio, invece di accusare

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

altri o sentirti vittima impotente generando rancore in te, potresti chiederti: *"Cosa devo imparare da questo?"*

Se stai vivendo una situazione che ritieni ingiusta, liberati dal rancore prima di esprimere questa frase. Come vedrai più avanti, il rancore è realmente dannoso per il TUO stesso corpo. Sapessi quanto ho dovuto lottare nella mia adolescenza a causa di questo... io vivevo tra alti e bassi, tra momenti di meditazione e momenti di rabbia dettati dal senso di ingiustizia che mi veniva generato da situazioni quotidiane e quando questo accadeva, pur essendo a volte nella ragione, passavo dalla parte del torto! Solo nel tempo ho compreso che stavo facendo del male principalmente a me stessa e ho trasformato completamente quella situazione in un immenso dono per me, lo stesso dono che oggi mi consente di aiutare tantissime persone a trasformarsi a loro volta! Se senti di aver subito un torto, non occorre *giustificare* ciò che è stato fatto a te da un'altra persona, ma puoi immaginare nella tua mente che quella persona non si sarebbe comportata in quel modo, se avesse compreso di far del male a te e prioritariamente non si sarebbe comportata in quel modo se solo avesse potuto conoscere le conseguenze negative che si sono attivate sul suo stesso corpo, come dimostrano ormai moltissime ricerche in campo medico a livello internazionale.

E' infatti certo ormai che le azioni accompagnate dal rancore innescano a livello profondo un processo che può generare una cellula impazzita, creando la malattia in entrambe le persone attrici di quella situazione!

La prima domanda che ho capito di dover porre a me stessa in questi casi era: *"se ho deciso di mettere questa situazione nella mia vita, cosa devo imparare da questa?"*

Non so se poter affermare che esistano vite precedenti o parallele. Lo saprò dopo che sarò tornata a casa. ☺
Certamente ho vissuto esperienze di prima mano dove ho rivisitato luoghi e situazioni antiche (e future) e in quelle occasioni ho visto me, agire in modalità che oggi non avrei mai sospettato possibili. Fantasia? Forse.

In dimensioni diverse potremmo aver interpretato ruoli molto lontani da quelli che viviamo nel presente. Se ti dessero uno strumento fantascientifico che ti permettesse di osservare oggi te in quei ruoli, come potresti giudicare te stesso mentre agivi in quelle azioni, quando avevi una minore

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

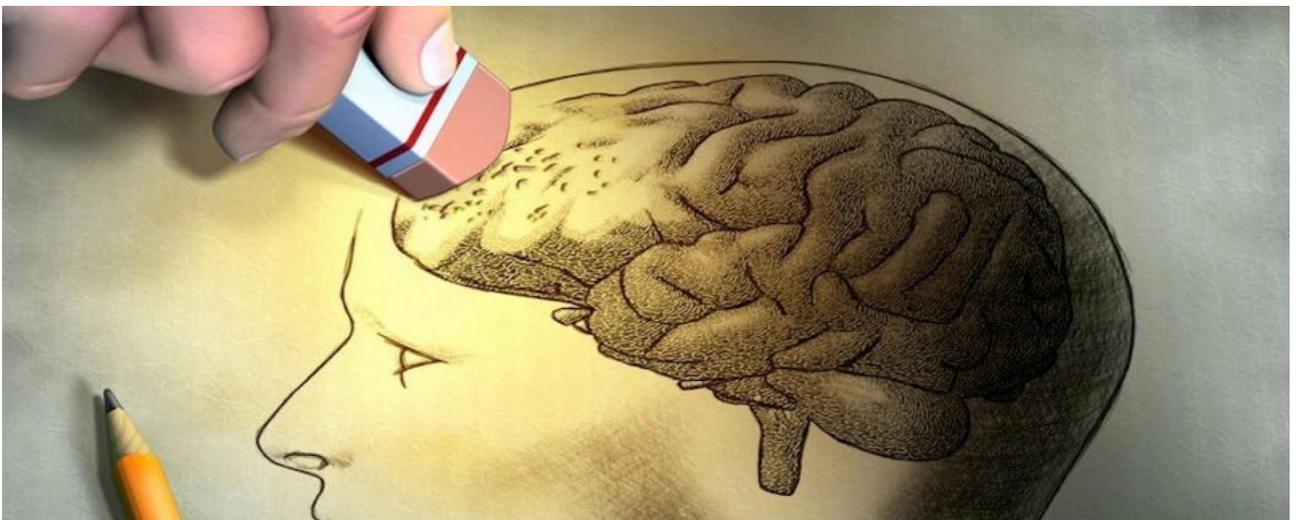
consapevolezza rispetto alla tua situazione odierna? Come puoi quindi giudicare altri che stanno interpretando oggi quei ruoli che ti creano disagio, ma che ti porteranno a chiederti: *cosa non voglio più sia presente nella mia vita e quindi cosa vorrei fare/essere/avere/dare da oggi in poi?*

Il dottor Ihaleakala Hew Len, di cui certamente avrai sentito parlare ormai frequentemente, sostiene che noi potremmo aver accettato di far parte di un copione nel quale qualcun altro ci ha chiesto di interpretare un determinato ruolo. Secondo l'Hooponopono da lui divulgato infatti, "la realtà viene considerata come un mutuo accordo tra soggetti, anche se del tutto inconsapevole. Vengono giocati cioè dei ruoli reciproci sulla base delle aspettative di chi sta interagendo con noi. **Ognuno diventa strumento per far sperimentare ad altri che tutto possa essere trasformato.** Ogni dolore che sperimentiamo altro non è che una memoria! Gli eventi dolorosi che viviamo sono la conseguenza delle memorie di sofferenza che erano già dentro di noi.

Il dr. Len dice che questi stati dolorosi e le relative memorie possono essere trasformati connettendosi ai sentimenti positivi delle note quattro parole dell'Hooponopono (Mi dispiace, perdonami, grazie, ti amo)".

Cosa dice in sintesi anche questa teoria? *"Connettendosi ai sentimenti positivi, cancelliamo antiche memorie (condizionamenti...) e questo consente l'attivazione di una trasformazione serena portandoci a vivere ciò che desideriamo"!!*

E se fossero queste memorie a generare limiti verso la tua felicità, agiresti per cancellarle/trasformarle?



*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

Prenderesti un impegno con te stesso portando avanti tutto il processo, fino ad accogliere una vita completamente diversa?

Saresti disposto a smettere di cercare ovunque, scaricando roba gratuita alla quale non dai il corretto valore, elemosinando informazioni scaricate qua e là sul web che non possono apportarti IL CAMBIAMENTO perchè frammentate, e invece: accettare di seguire per intero un solo percorso? **Qualunque esso sia, i miei corsi o altri, scegli UNA strada da percorrere per raggiungere risultati concreti nella tua vita ORA! Smettila di saltare di qua e di là! Perché?**



Perché se tu sali su un taxi e dai continuamente indirizzi diversi da raggiungere, non arriverai MAI a destinazione. Non credi?

E questo è un argomento molto delicato che spiego approfonditamente in genere.

Basta una sola via per portarti ad una unica meta: il TUO maestro interiore, quella voce che non ascolti più o non hai mai ascoltato fino ad oggi in questa tua esperienza di vita. Quella voce che ti insegna ogni cosa che ti occorre e che mi ha accompagnato sin dall'adolescenza, spiegandomi dall'interno ogni aspetto utile.

Ma per ascoltarla veramente, occorre che tu agisca.

CAPITOLO III

Alcune persone continuano a vivere la loro vita con continui alti e bassi anche in età adulta. Accade anche a te?

Un periodo della tua vita va bene e un altro presenta problemi da risolvere e ansie accompagnate da insonnie notturne e confusione. Rischi di proseguire così per anni.

Vuoi DAVVERO procedere in questo modo? O pensi sia arrivato il momento di cambiare questo aspetto di te e pensare che MERITI finalmente la serenità?

Ognuno di noi ha conosciuto delle sofferenze che, dal nostro punto di vista, ci sono sembrate le più grosse che potessimo sopportare in questa vita.

Come esseri umani desideriamo vivere soddisfatti e accogliere sentimenti positivi, ma ogni tanto inciampiamo nel calpestare gli altri, pur di ottenere ciò che ci occorre e che riteniamo ci renderà felici e appagati.

Partiamo dal principio che abbiamo il diritto di nascita di essere felici.

I limiti perchè questo accada però sono svariati e metterli a fuoco può essere per te davvero utile. Eccoli:

1. A volte vuoi avere vantaggi, ma a discapito di altri! Questo va in direzione opposta alla tua natura, per cui generi conflitti che poi bloccano molte aree della tua vita senza neppure accorgetene.
2. Spesso **NON CREDI SIA POSSIBILE** avere la felicità nella tua vita; ti sembra un concetto astratto e quindi lo ritieni una utopia. Questo ti allontana concretamente dalla possibilità di esserlo.
3. Potresti avere enormi sensi di colpa nel raggiungere una abbondanza a 360°, e quindi ti nascondi dagli altri se raggiungi questi obiettivi anche parzialmente e non esprimi mai a voce alta di essere felice o di avere raggiunto una minima stabilità economica. Questo blocca il tuo sviluppo, perché prevale il senso di colpa.

Se desideri le cose materiali va benissimo! Pensa di dividerle con le persone che ami e tutto sarà più semplice. Nascondersi agli occhi degli altri non è utile **per te!**

Durante le sessioni di coaching questo aspetto emerge con frequenza e la percezione immediata è che quella autocommiserazione è talmente radicata che porta a voler **NASCONDERE** anche a se stessi

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

la possibilità di una prosperità, pur se minima. Questo atteggiamento ad esempio non è presente in chi ha molti soldi. Chiediti se vale la pena proseguire su questa linea.

Il VOLERE di più ti aiuta a mettere in atto nuove strategie per migliorare te stesso, la tua vita e quella dei tuoi cari.

Se però il raggiungimento della prosperità economica viene fatto creando controllo sulla vita degli altri o il bisogno di pensare di avere potere sugli altri, ecco che si genera nuovamente quel seme limitante che apporta mancato appagamento da qualche parte della tua vita.

Se vedi gli altri soffrire, ti dispiace, sì, ma ti dici: che ci posso fare? Questo accade in te fino a che non diventi consapevole che qui, in questo universo, siamo davvero tutti UNO.

Essendo concatenati tra di noi, tutti noi connessi, immagina te stesso e gli altri come vasi comunicanti: agendo nella tua crescita personale, stai aiutando indirettamente una moltitudine di persone a farlo con te.

Chiediti: come mai oggi sempre più persone parlano di fisica quantistica, di crescita personale, scaricano rilassamenti guidati e audio di meditazione? A causa dei "vasi comunicanti energetici" questo sta diventando alla portata di tutti! Non è una notizia bellissima?

Molti oggi si chiedono: **Come posso essere felice?**

Se stai seguendo il mio discorso certamente anche per te questa è la domanda dominante. Ma sai qual è il problema che mi divide la maggioranza delle persone nei miei corsi? Il problema è che sì, sei alla ricerca costante di una risposta... ma cerchi nel posto sbagliato. Cerchi risposte **fuori da te**.

Ecco perché insisto nel farti scoprire come affacciarti alla finestra del tuo mondo interiore: le risposte sono già in te e credimi piano piano puoi alzare il coperchio, guardare dentro e avere improvvisamente nuove intuizioni! Per questo ho creato l'audio ["Imparare la Meditazione"](#). Ascoltando i video presenti nella [pagina](#) dove lo presento comprenderai l'immensa necessità oggi di andare realmente nel profondo di noi stessi.

E quando questo accade molti si domandano: ma come è possibile che prima non riuscivo ad attingere a tutto questo? Perché non lo vedevo?

Perché **cercavi le risposte non solo in posti sbagliati, ma attraverso percorsi mentali ingannevoli.**

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? 😊)*

Per qualche tempo, per necessità, ci siamo orientati sui corsi on line (puoi trovare l'intero percorso DETOX EMOZIONALE con questa modalità) e sta apportando risultati davvero strepitosi a molte persone in modo utile da ottenere una pulizia emozionale profonda.

Ma quando incontro le persone in un'aula formativa (e io amo fare anche corsi a Malta, posto dove vivo da qualche anno) sono felice di mostrare direttamente come accedere a spazi spesso sopiti in noi, che invece, se sollecitati, generano questa profonda leggerezza nel vivere.

Apro una parentesi sul perché ho scelto Malta... anche se credo sia stata lei a scegliere me. 😊

In uno dei miei molteplici viaggi in quest'isola ho sentito un richiamo fortissimo che mi ha portato a vivere qui. Ero in aereo per rientrare in Italia dopo svariati viaggi di lavoro sul posto ma "quella" volta ho sentito una forte nostalgia di restare, la nostalgia di "casa". Mi son detta: perché no? E nel viaggio successivo ho "agito" per individuare un posto e una casa dove sentirmi in armonia.

Non avrei mai immaginato di poter in seguito condividere esperienze insolite in un'area sacra dell'isola, indimenticabile... e di innamorarmi dell'energia di quel posto e della piccola Fifla che spicca sul mare!

Da quel momento ho dovuto accettare l'idea che l'energia di alcuni luoghi genera piccoli miracoli.

Nello stesso tempo voglio che sia chiaro che questi eventi possono accadere solo se tu **agisci** "in un modo preciso, mentre sei in contatto con quella energia ben spiegata oggi dalla scienza! 😊

Quindi mi piace fare corsi qui, a volte su una barca e altre volte in luoghi speciali, tra una Ftira e un Pastizzi, proprio per avere un aiuto dalla stessa forza invisibile presente in ognuno di noi, te incluso!

Andare in luoghi con memorie antiche e storie le cui vibrazioni restano sempre tangibili, aiuta a ritrovare la propria centratura in tempi più rapidi. Loro, gli abitanti di questi templi, ancora "sapevano" come usare le energie ataviche a noi ormai sconosciute.

L'energia dei luoghi che ci circondano è davvero importante per noi perché entra in risonanza con il nostro essere.

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*



La stessa energia però si può trovare anche dentro di noi, ecco perché ho insistito per spiegare bene COME meditare. Tutto è già dentro di noi. Dobbiamo solo girare la chiave nella serratura e godere degli immensi benefici. Ma prima occorre pulirti interiormente dalle emozioni represses che oggi sono macigni che ostacolano il tuo percorso verso la serenità e l'innalzamento delle tue personali frequenze. Ecco perché insisto sempre nel DETOX EMOZIONALE!

Se prendi consapevolezza di alcuni limiti interiori che hai generato tu stesso in te, allora puoi SCEGLIERE di cambiare "copione" del tuo film di vita, entrando in contatto con la TUA **FORZA INTERIORE**, quella che ti consente di vivere al meglio in ogni ambito della tua vita, che ti permette di crescere anche in ambito lavorativo, di essere il leader che tutti vorrebbe avere, quella che ti fa prendere coraggio nelle scelte da fare, o che ti fa avere accanto la persona amarevole desiderata... e molto di più!

CAPITOLO IV

Arriva per tutti (o quasi 😊) un momento nella vita nel quale ci si chiede: "Ma che senso ha la vita?" "Come posso vivere con una serenità costante?"

Già solo fare l'azione della domanda con cuore aperto e forte emozione fa accadere qualcosa dentro di te. L'azione infatti ti consente di poter accedere alla porta che conduce alla *scoperta* di tutto ciò che di prezioso c'è dentro di te.

Sei consapevole però che DAVVERO tutte le risposte siano già DENTRO di te o lo percepisci come una frase fatta? 😊

Michelangelo diceva che la scultura si compie "*per forza di tolle*" ovvero togliendo il marmo in eccesso "per liberare la creatura". Lui infatti riteneva che la forma, la statua, fosse già presente in tutte le sue rifiniture all'interno del blocco di marmo... che ne fosse dunque prigioniera.

Il compito dello scultore era quello di liberarla, liberare il concetto, eliminando la materia in eccesso.

Ecco, quando tu arrivi a percepire la domanda, impieghi tempo prima di capire che dovresti eliminare la materia in eccesso, per estrarre la forma perfetta che è in te. Potresti essere troppo preso dal difendere la tua immagine, quella che ti sei creata fin qui.

"Eliminare la materia in eccesso" non significa, per me, vivere privandosi della prosperità. Al contrario, se siamo nati con un corpo che chiede cibo per essere alimentato, dobbiamo dargli quel cibo. Ho espresso più volte questo concetto sull'energia del denaro e della "prosperità globale" (denaro + serenità + benessere + amore...).

Ciò che è utile "eliminare" sono proprio le sovrastrutture che ti limitano nell'ottenere la serenità e queste sono così fortemente ancorate in te, da combatterle in prima battuta appena comprendi di esserne schiavo, dicendo che NON LE VUOI PIU'. Ma il "combatterle" non è la soluzione.

Anche questo è un andare "contro" qualcosa, esattamente come quando provi sentimenti negativi.

Anche Madre Teresa di Calcutta aveva compreso che non si doveva andare *contro* qualcosa di negativo, ma *verso* qualcosa di positivo. Lei

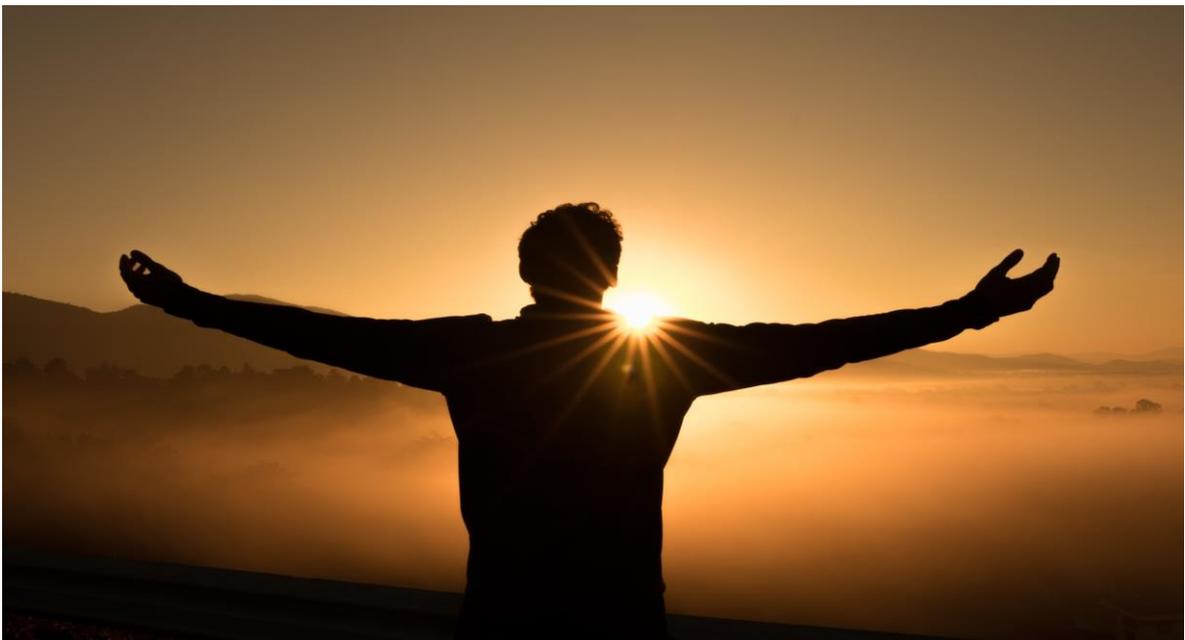
*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

infatti diceva: **“non invitatemi ad una marcia *contro* la guerra, invitatemi ad una marcia *per* la pace”**.

Ci sono persone che hanno tutto, ma nulla potrebbe realmente soddisfarli, nulla potrebbe dare loro appagamento se non riempiono prima il vuoto che hanno dentro. Altre che hanno poche cose e sono appagate. Non si tratta di “accontentarsi”, ma al contrario di trovare la serenità sviluppando la propria potenzialità.

Cos'è quel “vuoto” che non ti consente di accogliere la leggerezza? Forse la poca capacità a trovare il modo di ascoltare la tua voce interiore che apporta quella pienezza di vita proveniente dalla tua vera natura. In realtà molti pensieri con i quali gestisci la tua quotidianità non sono “farina del tuo sacco”, né del “sacco” della tua parte più profonda, ma sono solo concetti presi in prestito da altri durante la tua infanzia e, dato che, come ti dicevo prima, sono interpretazioni di ciò che vivevi nella primissima parte della tua vita (condizionata da altri), la strada migliore da percorrere è iniziare a comprendere come avresti interpretato tu quelle situazioni, sia allora che oggi, se non avessi avuto QUEI condizionamenti.

Per farlo però non suggerisco mai di usare la mente conscia, la tua ragione lucida, ma una via molto diversa... quella della [meditazione intesa non come percorso religioso, ma come tecnologia](#).



*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

CAPITOLO V

Più volte nei miei corsi parlo dell'importanza del concetto win win: cioè agire nella tua vita sempre a vantaggio di tutti. Come dico spesso, molte persone hanno il desiderio di ottenere successo, mettendo però in atto potere, controllo, manipolazione a discapito di altri.

Stiamo vivendo un periodo storico molto particolare, quindi oggi più che mai è indispensabile cooperare con chi abbiamo intorno a noi, al fine di godere anche della felicità altrui, dell'abbondanza altrui e di non vedere gli altri come una minaccia, ma come una opportunità, non più quindi in competizione, ma in sinergia.



E man mano che ti farai domande sul come raggiungere la serenità usando il percorso win win, inizierai ad accedere ad una parte profonda di te stesso che ti apre nuovi scenari. E via via che ti sintonizzi con questa parte, senti il piacere di dare e condividere, un piacere che scaturisce da una nuova percezione della vita, da una nuova serenità che non ha più niente a che fare con il tuo ego, con la difesa della tua immagine; al contrario non sarai interessato a ricevere un "grazie" da parte dell'altro, ma percepirai il piacere che deriva dal vedere che stai aiutando altri ad iniziare a porsi la stessa domanda che genera questa nuova energia, questa nuova forza che scaturisce dall'interno, grazie alla quale smettere di essere in balia degli eventi.

QUESTO crea appagamento, un appagamento di profondo benessere interiore, una pace e una gioia che mette radici nel tuo cuore e scatena una rinnovata vitalità in te che genera la materia.

Per arrivare a questa tipologia di sensazioni occorre però che ti sintonizzi con il tuo cuore, con un punto e una frequenza nel cuore che

*VOGLIO IL MIO “PUNTO” DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA “VIRGOLA”? ☺)*

ti fa dire che non esiste un tu e un io, ma esiste solo un “**noi**”, **focalizzandoti** sul vantaggio che puoi ottenere agendo in ottica di condivisione.

Fino a che non si raggiunge questo punto, il rischio è di agire solo per raggiungere una soddisfazione personale a discapito di altri, ma appena raggiunta la soddisfazione, subito dopo nasce una nuova insoddisfazione e un nuovo bisogno da appagare. E questo circolo vizioso continuerà fino a che non ti farai quella domanda e inizierai a darti qualche risposta generata dal profondo di te stesso.

Non si tratta di scegliere in quale ambito, lavorativo o personale, agire con questa modalità. Che differenza c'è tra i due, se non il fatto che sei sempre TU che agisci per raggiungere uno scopo mentre operi in ruoli diversi?

La forza che puoi generare da dentro di te ti consente di ESSERE una madre amorevole o un Leader che trascina il proprio team e l'azienda verso traguardi prima incerti. La forza è IN TE e una volta attivata potrai usarla per una carriera brillante o una vita appagante.

Ho visto manager di grandi aziende attivare questa forza e vedere nascere da quel momento in poi il desiderio di *dare* e di agire a vantaggio di tutti e da lì iniziare a sorprendersi di vedere emergere intuizioni “a comando”, ricevendo risposte che provengono dal loro intuito più profondo, smettendo di dare solo per ricevere un riconoscimento, un'approvazione o una gratitudine, ma solo perché “sentivano” che quella fosse la cosa migliore da fare per apportare risultati certi. Alcuni tra questi, per iniziare, hanno utilizzato il rilassamento guidato gratuito posto nell'home page di YesCoaching.com

Ecco allora che quando raggiungi questo livello tutto ti appaga e anche davanti ad una difficoltà nasce una sorta di *incoscienza* che mantiene però attivo QUEL canale di ricezione, utile a farti “cadere sempre in piedi” ☺, fino ad arrivare a desiderare in alcuni casi un dare incondizionatamente e provare piacere da questa azione.

Che differenza c'è tra un grande manager e un dipendente se costoro decidono di svolgere il proprio lavoro usando questa forza? Non è il ruolo che vivi nella vita che fa la differenza, ma cosa decidi di fare rispetto alla tua vita.

A volte la sorpresa di una nuova occasione fa capolino improvvisamente e devi solo allungare una mano per afferrarla!

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

CAPITOLO V

Sento spesso persone che giudicano altri con accezione negativa solo perché hanno uno status sociale migliore del loro, con la certezza che abbiano ottenuto il denaro in modo disonesto. Ovviamente questa è una scusante verso se stessi per dirsi: *"beh! lo non ce l'ho perché sono onesto!"*

La percezione però purtroppo è che se il tuo vicino è ricco, allora è tuo nemico, perché potresti pensare che stia togliendo qualcosa a te. In realtà nessuno ti priva di qualcosa se tu sai attingere al tutto.



Quando i miei figli erano piccoli dicevo loro che il cuore di mamma era così capiente da poter contenere tutto l'amore dell'universo per cui avrei amato ognuno di loro immensamente, essendo l'amore infinito, senza provare gelosie per l'altro. L'universo è come un cuore di mamma ☺. L'amore è autorigenerante e così lo è l'abbondanza che proviene dall'universo. Ce n'è per tutti!

L'immagine che hai di te stesso può portarti ad accogliere la prosperità a 360° o allontanarla. Inizia a vederti di poter avere abbondanza, pensando che grazie a questo approccio hai l'opportunità di dividerla con altri, che siano i tuoi cari o chi ha bisogno, anche in una percentuale precisa di ciò che guadagni o che determini ogni anno.

Se chiudi gli occhi, immagina di poter avere anche tu ad esempio serenità o denaro... per il bene di tutti. Perché questo accada non è

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

sufficiente solo connettersi al tutto, ma anche avere un progetto ben chiaro di cosa darai in cambio, a beneficio di molti, per poterlo ricevere.

La manifestazione della materia è solo il risultato di tutto un processo, molto preciso, che sto per mostrarti. Seguendolo giorno dopo giorno, la tua vita prenderà una strada completamente diversa e... ti garantisco che non sarai più in balia degli eventi, ma sarai TU a CREARE le cose nella tua vita!

Ho scoperto negli anni che la vita di una donna "sembra" non essere prioritaria nel mondo del lavoro, ma nella realtà la donna accede alle intuizioni con una facilità estremamente maggiore di un uomo. E questo fa un'enorme differenza nella vita lavorativa.

Quando effettuo affiancamento nel Coaching aziendale, per far arrivare un uomo ad avere le intuizioni "a comando" devo fargli seguire un metodo che lo porta a scardinare alcuni condizionamenti, accompagnarlo a lasciar andare i blocchi interiori, sollecitandolo in un percorso di sicura efficacia, ma più lento rispetto a quello che accade con una donna.

Quando invece affianco una donna in carriera, che desidera migliorarsi ancora di più, allora tutto cambia: i tempi sono più brevi, le modalità più dirette, le intuizioni sono velocissime.

A meno che la donna non effettui un lavoro tecnico o amministrativo che ha imbrigliato la sua mente in meccanismi ripetitivi e prioritariamente logici, o abbia assunto le tipiche caratteristiche maschili per adeguarsi all'ambiente lavorativo, i tempi di trasformazione sono totali e sorprendentemente veloci. Mi stupisco ogni volta di questa differenza.

Non me ne vogliono gli uomini, che seguo numerosissimi da anni in percorsi mirati con ottimi risultati, ma ciò che ho notato nel tempo è che la donna se effettua questo processo di cambiamento con il metodo che propongo da ormai tanti e tanti anni, riesce ad attingere ad una **forza interiore prorompente** che rompe schemi, blocchi, dinamiche limitanti in un modo travolgente, fino a portare quel cambiamento in TUTTA la sua vita, lavorativa e personale, per poi divulgare a macchia d'olio quello da cui ha attinto tutto intorno a sé.

Mentre però per la maggior parte degli uomini il percorso One-to-One appaga ciò che occorre e non si pone altre domande limitanti, per una donna è necessario, prima di arrivare a ciò, avere la possibilità di osservare tutto quello che c'è, che è possibile raggiungere nello scenario GLOBALE, prima di arrivare a scardinare e trasformare completamente il tutto.

CAPITOLO VI

Partiamo dall'informazione certamente a te nota, che la tua mente (e anche la mia!) abbia una parte conscia e una parte subconscia (qui consentimi di non suddividere le specifiche aree che rappresentano la mente subconscia e inconscia).

Ciò che oggi è noto, è che attraverso l'area della tua mente conscia puoi agire sulla mente subconscia, occupandola in azioni proattive utili a modificare la tua quotidianità, ma va fatto con metodo e senza raccontarsela. In estrema sintesi: puoi cambiare i tuoi pensieri per cambiare la tua vita, ma il solo desiderare o ripetere non basta, nonostante ce lo continuino a dire in tanti. Hai provato anche tu? Ha funzionato? Forse sì... forse no... perché?

Devi prima accendere una sorta di interruttore dentro di te



La ripetizione, impegnando la mente conscia, può modificare ciò che dalla nascita hai erroneamente inserito nella parte subconscia. Questo probabilmente lo sai già. Il problema è che spesso la mente subconscia prende il sopravvento senza che tu te ne renda conto. Come se tu, avendo due contenitori e tre fasi, per arrivare al secondo contenitore, debba passare necessariamente per il primo, dopo che ti sei connesso alla terza fase, la più importante. Sembra complesso ma non lo è! ☺

Infatti, credimi, è molto più semplice indicarti come farlo, che spiegarlo a parole ☺, anche perché PRIMA va fatto qualcos'altro, ed è quello che spesso presento nei miei [corsi](#).

Oggi posso darti il mio feedback dicendoti che ho testato questo metodo prima su di me trasformando completamente la mia vita, per

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? 😊)*

poi applicarlo nei 25 anni successivi su centinaia di persone in percorsi di Coaching individuali e di gruppo; posso assicurarti che di questo argomento avrai certamente appagato ogni tua domanda o dubbio fino a trasformare completamente ogni limite! Peccato rimandare questa trasformazione! **Questo è il momento della tua svolta.** Evita di dire a te stesso: "ok, è arrivato il momento di dimostrare a tutti gli altri chi sono veramente". Non devi dimostrare nulla a nessuno! Potresti dire:

"Questo è il momento di diventare... chi sono veramente".

E il tuo primo pensiero istintivo potrebbe essere: *"... ma io... non sono capace come gli altri. Gli altri raggiungono risultati e io no. A chi la racconto? Io non riesco ad avere continuità nei miei studi o nel lavoro e continuità nel raggiungere buoni risultati".*



Perché pensi questo di te? Perché è andata sempre così! Perché ti hanno ripetuto alla nausea fin da piccolo che *"se il bambino si fosse applicato, avrebbe potuto ottenere risultati migliori"*, come per consolidare il fatto che tu fossi stato "sbagliato"!

Da ora, se lo desideri intensamente, puoi far andare la tua vita in direzioni diverse, verso una nuova leggerezza e gioia di esserci!

Come ti ho accennato prima, tra pochissimo ti porterò ad **attivare la tua forza interiore** con estrema facilità come ho fatto con le tantissime persone che ho seguito fin qui! Ho già detto troppo 😊 ...altrimenti, che sorpresa è?

CAPITOLO VII

Posso dirti con certezza che tu sei oggi il risultato non solo di ciò che hai fatto, ma di ciò che hai pensato di te. E ciò che hai pensato di te viene, prioritariamente, da ciò che gli altri hanno detto di te. E l'hanno detto così tante volte che il loro condizionamento si è insinuato nella tua mente. E tu ci hai creduto, inserendolo nel tuo prezioso contenitore del subconscio, che vive SOLO per cautelarti da ciò che TU hai definito per te utile, fino ad oggi.

Potresti dare definizioni migliori che vadano a sostituire il contenuto del tuo navigatore interiore? Certamente sì!

Il COME farlo però è fondamentale!

Come hai creato i tuoi condizionamenti? Forse lo ricordi, forse no, ma che importanza ha? Forse... se da piccolo portavi un brutto voto o una serie di brutti voti, potrebbero averti detto che non eri un bambino capace. Che non ci si poteva fidare nel darti un compito, un impegno, perché non avevi costanza in ciò che facevi. Potrebbero averti detto che avevi bisogno di essere aiutato per studiare, perché da solo non avresti combinato nulla.

Ti hanno detto "guarda l'altro com'è bravo, mentre tu...".

E tutte queste frasi hanno lavorato dentro di te, in silenzio, per anni. Lo so che è accaduto a molti. Le persone mi esternano le situazioni più incredibili durante le nostre sessioni!

Forse dopo, durante la tua adolescenza, potresti aver incontrato qualcuno "speciale", un leader carismatico, un capo scout o, com'è accaduto a me, una di quelle figure rare che mentre strimpelli una chitarra ti rettifica qualche concetto che hai creduto vero e che ha limitato la creatività, o indicarti strade verso la sicurezza in te stesso, ma potrebbe essere stata una figura forse speciale, ma singola, come una voce nel deserto.

Forse... molti pensavano e dicevano di te che sapevi stare solo davanti ad un televisore.

Ma anche davanti alla tv, i tuoi cari avrebbero potuto darti abitudini diverse, aiutandoti a scegliere sin dall'inizio programmi che ti avrebbero appassionato e non solo quelli dove tendevano a farti diventare "ameba".

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

Se oltre ai programmi dove passivamente assistevi a litigi, grandi fratelli o isole di fittizie situazioni (utili a far incrementare l'importo di denaro da chiedere durante la pubblicità da sottoposti), o irreali tribunali, ti avessero mostrato filmati di come nasce un oggetto o film piacevoli e costruttivi, lì, certamente, ci sarebbe stata una scintilla della passione forse in te, una luce nei tuoi occhi. Una luce che è delle persone speciali, che andrebbe sempre innescata nei bambini sin da piccoli. Forse... avresti scoperto di avere sopita una luce in te, tipica di quelle persone che tengono celata la loro vera natura, perché li hanno intimoriti da piccoli.

Qualcuno potrebbe infatti aver istillato in te il pensiero di "non essere all'altezza" delle situazioni... e tu ci hai creduto! Ti sei considerato poco capace nello studio prima e poi nel lavoro. Poco capace di memorizzare una lezione e di ripeterla bene ai professori, o poco capace nel saper fare un discorso davanti ad una platea in una riunione di affari. Poco capace di avere stima da parte dei tuoi genitori (uno o tutti e due) o da parte dei nonni, dei parenti, dei professori, del datore di lavoro...

Ma da cosa è dipeso tutto questo? Hai creduto sempre più intensamente che non eri capace di spiccare davanti ad altri e che mai saresti stato il primo della classe con poco sforzo a scuola o... più avanti nella vita aziendale.

E il tuo pensiero è andato in quella direzione, per anni. Ma devi sapere che se cambi il tuo pensiero, cambia anche il tuo comportamento e la capacità di portare risultati.

Vedi, non occorre portare risultati solo per appagare le aspettative degli altri. Fregatene degli altri, di cosa pensano e di cosa dicono di te. Dimostra, **NON AGLI ALTRI** di cosa sei capace, ma dimostra alla tua vera natura che sei pronto ad accoglierla finalmente nella tua vita!

E poi raggiungerai ciò che vuoi.

Ti racconto qualcosa che potresti aver sentito dire, ma forse non ti è poi così chiaro, altrimenti avresti in mano il tuo mondo e la creazione degli eventi della tua vita e non staresti qui a seguire i miei ragionamenti odierni ☺.

Anni fa non c'erano gli strumenti idonei per sapere le cose di cui oggi parlano in molti. Oggi gli scienziati hanno strumenti molto più potenti di

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

20-30 anni fa. Prima si credeva che le nostre molecole, le nostre cellule, fossero sì formate da atomi, ma questi avessero all'interno un nucleo che era pieno di materia. Si sbagliavano. Da tempo ormai gli scienziati hanno avuto la sorpresa che nel nucleo, nel 98% del nucleo, non c'è niente! C'è il vuoto. C'è invece, per il 98% dell'insieme di nuclei che formano le cellule e quindi nel 98% di noi stessi, c'è solo un vuoto nel vuoto che ha all'interno piccole scosse di energia, che vibrano nel vuoto. Ma se siamo vuoto, allora com'è possibile che noi ci vediamo solidi, che ci vediamo materia? Ormai sappiamo che è la potenza della nostra mente che crea questa illusione generale. Sembra follia se sei digiuno di questo argomento, lo so, sembra fantascienza. Ma l'altra scoperta per noi prima incredibile, è che i nostri pensieri, che sono elettroni, hanno una frequenza energetica. E nei laboratori scientifici hanno potuto appurare che gli elettroni sono nello stesso tempo materia o onde di energia (idea prima inaccettabile, ma identificata in laboratorio già nel 1903). E questa differenza si attiva in base a come noi **osserviamo** l'evento e a cosa **pensiamo** di quell'evento.

(hai visto certamente "l'esperimento delle due fessure" su Youtube? Per vederlo ora, [clicca qui](https://youtu.be/l2WnumlSDC0): <https://youtu.be/l2WnumlSDC0>)

Quindi noi, anzi, (stiamo parlando di te), quindi **TU hai un potere**, una **potenzialità** in te che non solo nessuno ti ha detto di avere, ma che può cambiare TUTTO nel tuo modo di vivere. Come?????

Pensaci un attimo.... Tu oggi pensi di essere poco capace, quindi non spingi il bottone, quello, per capirci, che ti farebbe inserire il turbo. Vai avanti lentamente, perché così credi che sia la tua potenza del motore.

Se tu attivi il turbo, la macchina va più veloce, no? Ma come si attiva?

Cosa attiva il turbo? Mmmm... nei laboratori hanno dimostrato che sono i tuoi pensieri a cambiare le cose e quindi, dato che in laboratorio si fa un esperimento che prende una minuscola particella di ciò che è la tua sostanza, cioè si riproduce in miniatura un'azione che ogni giorno accade in te.... se la vedi nel suo insieme le cose potrebbero cambiare, in quanto il tuo corpo è fatto di miliardi di volte quello stesso... esperimento.

Quindi se tu in laboratorio puoi vedere cambiare una infinitesimale particella che da materia diventa onda di energia e viceversa, in base a come la osservi o a cosa pensi di quell'esperimento.... e se tu sei

VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)

composto, il tuo corpo è composto, da quella stessa particella, moltiplicata per miliardi di volte, beh, perché non puoi riprodurre lo stesso risultato?

Certo che puoi. Perché è legato a ciò che pensi di te! **Tu sei ciò che pensi!!!**

Dirai: "La fai facile tu!" Ni. ☺ Lo ammetto, non facilissima, ma solo nel senso che ci devi mettere impegno, continuità e METODO per partire da **A** fino ad arrivare a **Z** senza perplessità, senza guardare altre scappatoie, senza porre dubbi, ma perseguendo il tuo obiettivo durante tutto il percorso con una DETERMINAZIONE che può nascere solo dalla FORZA presente in te, che puoi generare con ... metodo! Sì è vero, mi piace portare le persone per mano nel nostro [Master](#), fino alla realizzazione di questo processo, ma non è detto che tu voglia seguire questo percorso. O forse sì.

La vibrazione che usi MENTRE il processo accade è la parte fondamentale del processo stesso. TU vibri in base a ciò che i tuoi pensieri ti dicono rispetto a te stesso. In base a ciò che pensi la tua energia si dirige verso l'obiettivo che hai davanti a te, o se ne allontana. Sembra complesso, ma se centinaia di persone seguendomi ne hanno avuto benefici con semplicità, perché non tu?

Il reale limite è che se il tuo pensiero è stato, per un lungo periodo dai primi anni di vita, orientato nella direzione della certezza che ti saresti **scordato** della "lezione della scuola" e "avresti continuato a prendere brutti voti", sarà stato così per te (pensa quanto potresti fare oggi per i tuoi figli modificando questo approccio...). E crescendo potresti aver riprodotto quello stesso schema nel tuo ambiente di lavoro.

E se il tuo pensiero di oggi è che comunque non otterrai risultati soddisfacenti nel tuo lavoro perché *ti dicono* che il mercato è in crisi, tu andrai in quella direzione.

A volte accadono cose strane nella nostra vita **se CREDIAMO che possano accadere**, in positivo o in negativo. Come una volta nella quale mi sono trovata in stazione per prendere il treno **con la certezza e la visione di me stessa già a destinazione per tenere un corso formativo aziendale**, sono salita su quel treno e sono arrivata da Roma a Pesaro... ma qualcuno si è sorpreso che io fossi lì. C'era lo sciopero generale quel giorno. Ma io non lo sapevo. Né mi interessava. Non sono entrata in "quel copione", non avevo

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

Allora, pronto ad imparare come pigiare il bottone del turbo?
Andiamo. Un passo per volta cammina da ora verso la tua nuova vita.

Quello di cui hai bisogno è un condizionamento nuovo che diventi via via il tuo nuovo modo di pensare.

Pensa da quanti anni hai consolidato questo vecchio pensiero errato che altri avevano di te....

Per generare un nuovo condizionamento dovrai in prima battuta leggere, oltre che ripetere più volte questo testo. Perché? Per generare una prima "traccia" nella tua mente.

Poi crea il tuo personale copione di film tenendo a mente chiaramente dove vuoi arrivare e come, per generare il cambiamento. Quindi seguilo con la CERTEZZA di raggiungere il tuo risultato per più di un mese di seguito e poi modificalo ogni volta che ti occorrerà rafforzare il condizionamento in modo attivo. Ha funzionato per tanti, me compresa, perché non dovrebbe funzionare per te????

Per i primi tempi potresti ascoltare anche l'audio rilassamento del quale ti accennavo prima che trovi gratuitamente nella Home di YesCoaching.com dove do alcune istruzioni direttamente al tuo subconscio. Sentilo per qualche volta, perché i concetti entrino in te e poi rileggi questo testo per rafforzare la tua motivazione. Ricorda solo, quando devi rafforzare l'emozione o la motivazione, rileggi tutto. E' importante ripercorrere anche questo testo ogni tanto, per condizionare sempre di più la tua mente verso il tuo obiettivo.

Poi apprendi come scoprire il tuo spazio interiore con la tecnologia della Meditazione che espongo nell'audio "[Imparare la Meditazione](#)". E' un prezzo davvero piccolo per gli immensi benefici che ti apporta il poter scoprire chi sei DENTRO.

Anzi, ti suggerisco intanto di ascoltare i due video posti nella [pagina](#) di presentazione dell'audio per comprendere di cosa io stia parlando esattamente. Parliamo di tecnologia, non di misticismo in questo caso.

Per arrivare ad attuare la trasformazione globale, bisogna fare il primo passo!

CAPITOLO VIII

So che il tuo più grande desiderio sarebbe avere molti risultati studiando poco o avere molti soldi, lavorando poco. Chi non l'ha desiderato? Le persone intorno a te non "ti romperebbero i... timpani" e gli altri avrebbero una buona stima di te. Ma ciò che non pensi ad oggi è che portando buoni risultati nello studio o nel lavoro, principalmente saresti tu ad avere una buona stima di te stesso e questo farebbe la differenza! Quella vera!! Se tu provi già il senso di soddisfazione per i risultati che oggi desideri, questi... potrebbero entrare nella tua vita. Ma per farlo non dovresti sentirli come qualcosa di impossibile.

So che hai sentito dire molte volte anche questo, ma sentirlo dire provando ad attuarlo senza successo e, sentirlo dire e poi attuarlo con metodo, è tutt'altro. E il Metodo ormai l'hanno testato [davvero in tante tante persone](#).

Fermati un attimo e... ricorda... immergiti nella sensazione di soddisfazione che hai provato l'ultima volta che hai avuto un riconoscimento in un incarico portato a buon fine. Ricorda quello che provavi. Ognuno di noi vuole replicare quel tipo di soddisfazione. Tu puoi farlo quando vuoi. Puoi raggiungere lo stesso risultato orientando il tuo pensiero. Vediamo come. Seguimi...

Hai un desiderio? Qualcosa che vorresti davvero?

Pensa che, quando chiedo alle persone in un [corso](#) cosa vogliono, cosa desiderano, molti di loro mi rispondono che neppure lo sanno. Ma tu sì. So che hai tutto ben chiaro nella tua mente, ma temi di "pensarlo a voce alta!" Scrivilo ora. Butta fuori tutto, senza timori di giudizi o di disapprovazione da parte di qualcun altro. Ignora ciò che ti dicono gli altri, ignora quei sottili "ricatti" del genere: "se tu farai.... (questo), io ti apprezzerò".

Parti dal tuo desiderio. Lascia andare tutto quello che fino ad oggi ti è stato detto, del genere: "se ti comporterai bene, allora ti darò la mia attenzione/il mio amore/la mia stima..." oppure "se porterai risultati ottimali, allora ti verrà dato un premio aziendale...". Sono coercizioni che ti disturbano. Ricorda bene: **tu puoi avere ciò che vuoi**, a volte anche lavorando un numero di ore minimo per ottenere un grande guadagno. Ma di questo ne parlo in un'altra sede ☺.

VOGLIO IL MIO “PUNTO” DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA “VIRGOLA”? ☺)

Torniamo a te. Identifica il tuo desiderio come se fosse un premio che tu stesso ti stai dando e che arriva da sé; hai capito bene: che **può arrivare da sé nel momento in cui avrai ricondizionato davvero il tuo pensiero**. Perché c'è un'altra cosa che probabilmente sai già, ma che, se non hai ottenuto ciò che vuoi, forse ancora non applichi al meglio: **la trasformazione in te accade quando associ al tuo desiderio anche una buona dose di emozione**. E' l'emozione che attiva la trasformazione energetica, quella che crea ciò che vuoi! L'emozione ti mette in contatto con quello che io chiamo *il tuo pilota automatico*, ma va attuata in una modalità precisa.

Dirai: uffa! Lo sento dire da tempo, ma non funziona.

Vero. Non funziona se non fai determinate cose **MENTRE segui il processo**, allora no, non può funzionare verso la direzione da te desiderata.

Quando il tuo *pilota automatico* sente davvero che stai pigiando il bottone giusto del turbo, allora lo attiva. Dipende solo da te! Sembra facile no? Sembra? Lo è. Io l'ho fatto e lo fanno ormai centinaia di persone, che raggiungono sempre il loro risultato. E' un processo replicabile. Secondo te perché alcuni studenti vanno alla grande anche se studiano poco? Perché alcuni imprenditori o dirigenti aziendali hanno soldi in abbondanza, anche se fanno un minimo sforzo nelle azioni e vanno spesso a farsi le vacanze in isole tropicali? Perché chiedono ad altri di farlo per loro? Non sempre... Vedo quotidianamente decine e decine di imprenditori che sgobbano parecchio.

Molti riescono a trovare soluzioni “diverse” dalla solita modalità di routine perché ci credono, credono nel loro sogno, nel loro obiettivo! Lo visualizzano ogni giorno, sono certi che la soluzione sia lì, pronta ad essere afferrata.

E' così facile dici? Per molti sì.

Quando si era bambini si dava molta importanza ad esempio, nell'associare l'emozione di un buon voto ricevuto con la soddisfazione di essere apprezzati e di ricevere un “bravo” dai genitori.

Ma tu oggi puoi cambiare anche questo atteggiamento (per te noto e consolidato nei decenni!) e il tuo obiettivo potrà essere diverso. Potresti desiderare di non avere il “bravo” da qualcun altro (o forse sì,

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

se ancora ti occorre), ma nello stesso tempo puoi anche percepire che dentro di te c'è una forza, una **potenza infinita** e puoi pensare, anzi **sentire**, di poterla riprodurre nella vita in tutto ciò che vorrai far entrare nella tua quotidianità in futuro. **Una forza che però va attivata, accesa, risvegliata!**

Cosa desideri? Un ottimo lavoro, soldi per vivere una vita agiata, una persona accanto a te che amerai e che ti amerà, una profonda e costante serenità, una nuova energia e capacità di scegliere cosa vuoi nella tua vita. Cioè una prosperità a 360°, certo! Impara ora come fare questo primo passo in base alle indicazioni che ti ho dato qui oggi e ... in futuro potrai replicarlo a tuo piacimento. So che sono solo cenni, ma intanto inizia con il primo passo: inizia a pensare a VOLER trasformare con fermezza i concetti che ti hanno fortemente condizionato e da quanto tempo credi che queste convinzioni ti appartengono, da quanto tempo ci hai creduto! A volte il risultato arriva in brevissimo tempo e proprio quando meno te lo aspetti. Altre volte non accade nulla e questo può dare frustrazione, ma può voler dire che anche se hai letto libri in abbondanza e seguito seminari, anche se scarichi un sacco di roba gratuita dal web... qualcosa ancora non è entrato in te profondamente.

Per ora, se questo risultato non fa parte della tua vita, non preoccuparti. Puoi iniziare da un metodo preciso, qualsiasi esso sia. Ma portalo avanti fino alla fine! E se ti sembra "troppo" l'idea di percorrere questa strada, se ti senti in dubbio, ricorda che il dubbio annulla ogni possibilità del risultato. Ricordati di ogni cosa letta qui e sentiti sicuro che questo metodo ha portato alla meta davvero tante tante persone e può farlo anche per te! Come hai letto forse anche in altri miei ebook, ho scoperto "casualmente" molti anni fa per la prima volta quello che in seguito ho trasformato come metodo riproducibile; ha cambiato la mia vita e non l'ho lasciato più.

Si tratta di allenarti ad imparare una sorta di procedura, giocando, lasciando andare paure e sensi di colpa, focalizzandoti invece sulla gioia e la soddisfazione. Quando l'attuierai seguendo una traccia ben precisa, una traccia riproducibile che ha aiutato le tantissime persone che ho avuto il piacere e l'onore di affiancare in questi ultimi 25 anni, quando DECIDERAI di voler fare veramente la differenza nella tua vita, allora... **"qualcosa" dentro di te inizierà a percepire una nuova sicurezza** e sarai certo che quella SARA' la via giusta per te. In quel momento inizierai a credere che tutto sia possibile e stranamente,

*VOGLIO IL MIO “PUNTO” DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA “VIRGOLA”? ☺)*

la tua energia farà in modo di richiamarne altra, più vicina al tuo desiderio, e il tuo comportamento cambierà in modo tale da farti prendere strade più vicine a quello che fino a qualche giorno prima ritenevi “impossibile” ☺.

Si tratta di *giocare* con una parte profonda dentro te stesso, senza porre un auto-giudizio su di te e questo ti insegnerà anche a ridere della tua capacità di giocare con la vita. Ricorda, se senti l'emozione negativa di non poter raggiungere l'obiettivo da te desiderato, qualsiasi esso sia, quello è comunque il segnale che con il tuo pensiero e la tua mente invii al *tuo pilota automatico*, il quale (per una modalità scoperta scientificamente e ormai dimostrata da molti anni), non capisce la differenza tra i due pensieri (quello vincente o quello perdente); lui sente solo la tua paura o la tua soddisfazione, **e in conseguenza a ciò che provi, te ne dà di più** e ti porta alla trasformazione: dall'emozione alla realtà relativa a ciò che hai provato!

Dovrei andare più a fondo ed usare termini diversi, ma per non confonderti in questa fase, sto usando un linguaggio a te noto e accorpo sotto i termini “mente” e “pensiero” anche il subconscio, le connessioni neuronali e tutto ciò che accade in te a livello profondo. Perdonami quindi se i termini ti sembreranno superficiali o poco scientifici, ma posso farlo MOLTO a fondo solo quando ho la certezza di portarti da A a Z, senza vederti andar via nel bel mezzo, arreso nell'aver interpretato in maniera poco utile ciò che ho detto.

Per rassicurarti però ti dico che anche il linguaggio più “scientifico” che userò via via che andremo avanti insieme, sarà semplice, intuibile e immediatamente attuabile, **anzi ti sorprenderai a vivere aspetti nuovi e positivi della tua vita senza troppo sforzo**, com'è accaduto alle altre persone che lo mettono in atto da tempo nella loro quotidianità (e che scrivono vivacemente su una pagina che puoi leggere nel mio sito)

In questo momento desidero solo che ti concentri su termini a te noti, senza scendere nei dettagli che, se vorrai, potrai approfondire con me o in percorsi di altre persone che sono in questo stesso flusso. Siamo tutti uno, con una mèta unica di aiuto.

Prima di salutarti vorrei darti qualche piccolo consiglio.

Voglio che tu tieni bene a mente che puoi scegliere come vivere con gli altri e con te stesso, senza sentirti vittima. Questo differente

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)*

approccio ti apre nuovi scenari che ti renderanno libero da condizionamenti che provengono dagli altri.

Puoi scegliere chi vuoi essere e come vuoi che gli altri ti accolgano, nell'ottica di poter apportare a tua volta aiuto e sostegno ad altre persone. Dipende da te.

Un ultimo consiglio: racconta il meno possibile ad altri quello che stai facendo se ancora non l'hai realizzato, sia nel caso di una semplice idea, sia nel caso di un importante progetto che potrebbe cambiare la tua vita. L'energia ha bisogno di non essere dispersa. Più racconti, più metterai altri condizionamenti in te provenienti da incredulità, giudizi o paure di altre persone che potrebbero riversare su di te. Direi che hai sufficienti pregiudizi e condizionamenti generati dal tuo subconscio provenienti dalla tua infanzia e non te ne occorrono altri che possano rallentare lo sviluppo della tua libertà di azione.

Per ora concentrati su te stesso.

Anche riguardo a questo metodo, quando avrai imparato l'intero processo e avrai risultati da questo, allora e solo allora, potrai iniziare sottovoce a dirlo a qualcuno, con il solo obiettivo di aiutarlo a tua volta. Questa ultima indicazione è davvero importante.

Anzi, te ne do anche un'altra:

ogni tanto vai in un luogo dove senti serenità, uno di quei posti immersi nella natura che appagano lo spirito, poi apri le tue braccia ben allargate e dici: **"Io sono aperto e ricettivo a ricevere indicazioni che possono aiutarmi nel cambiamento!"** e mentre lo dici pensa di ricevere facilmente un nuovo potere e una nuova FORZA che scorre in te.

Questa mia ultima indicazione ti sembra insolita? Eppure è straordinariamente efficace se la fai con la gratitudine nel cuore, come se avessi già ricevuto il tutto!

E se accadono piccole cose storte nella tua giornata, pensa che ti aiutano a capire tutto ciò che non vuoi più vivere, da quel momento in poi. Dì a te stesso:

"Questa cosa NON LA VOGLIO PIU'! ...Quindi, cosa voglio?"

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? 😊)*

E concentrati su quello.

Ogni volta che succede una cosa bella, lascia che l'entusiasmo esploda in te con gioia; lascia che la soddisfazione arrivi.

Lascia che la sensazione di sentirti forte sia libera di esprimersi, così come accade ad un bambino quando riceve un regalo inaspettato!



Ma la strategia migliore è non pensare di essere felice solo **dopo** che qualcosa sia già accaduto. Sii felice a prescindere! La felicità, come vedremo, è uno stato della mente che puoi condizionare. Dici che non sia possibile gestire le emozioni?

Pensa allora a quando vai al cinema. Quello che scorre sullo schermo non è vita vera. E' un film, un copione messo in atto da attori con scenografie e trama che ti coinvolgono.

Se ridi per una battuta, in quel momento non pensi che quello che scorre sullo schermo è una cosa finta. Ridi e basta!

La stessa cosa accade quando a causa di una trama drammatica ti esce una lacrima. TU SAI CHE NON E' LA REALTA'. Sai che NON è vita vera. Nonostante ciò le tue lacrime sono vere!

VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? ☺)



Pertanto, se sai generare in te ARTIFICIALMENTE risate o lacrime solo perché il regista è particolarmente bravo a far vibrare le tue corde emozionali, perché non dovresti fare lo stesso per generare una risata di cuore nella tua vita vera o una sensazione di costante serenità?

TU SAI GENERARE LE TUE EMOZIONI A COMANDO!

Quindi ora ti dirai: *io lo so che devo pensare a cose positive; lo sento dire da più parti, ma poi, tutto **sembra** che resti sempre uguale nella mia vita.*

Sembra... e ti dirò presto il perché. Pensare a cose positive e sentire le emozioni relative consentirà via via nel tempo al tuo *pilota automatico* di capire REALMENTE ciò che vuoi e ti porterà a fare scelte precise in bivi inaspettati che la vita potrebbe mostrarti.

Ma ricorda: perché questo accada concretamente e in tempi brevi, occorre prima connetterti con una parte precisa dentro di te. Il tempo di riuscita dipende da quanti condizionamenti negativi hai ricevuto fino ad oggi e da quanto facilmente riesci a connetterti a quella parte sopita in te.

Il suggerimento principale che arriva dal mio cuore è: **non ti arrendere mai!!!!**

Un giorno, all'improvviso, tra pochissimo tempo, ti accorgerai che quello che dici sarà realtà.

VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? 😊)

Inizia ora la tua trasformazione!



Sono felice di poter portare per mano anche te verso questa modalità di vita, come è accaduto con le centinaia di persone che da oltre 25 anni ho avuto il piacere e l'onore di affiancare. **Sto portando avanti molti webinar gratuiti dove poterti far lavorare da subito nel tuo DETOX EMOZIONALE e liberarti da molti tuoi pesi!** Una bella sorpresa no?

Ti aspetto nel fantastico percorso del Metodo YesCoaching.com (crescita "fai da te") **e nel mondo** dove pulire le tue emozioni negative con il Detox Emozionale e fisico di DETOXitalia.com, dove ti porto per mano in webinar e corsi a scoprire come poi sia semplice accettare che la tua trasformazione accada.

Ci vediamo là!

Alessandra Vicario

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? 😊)*



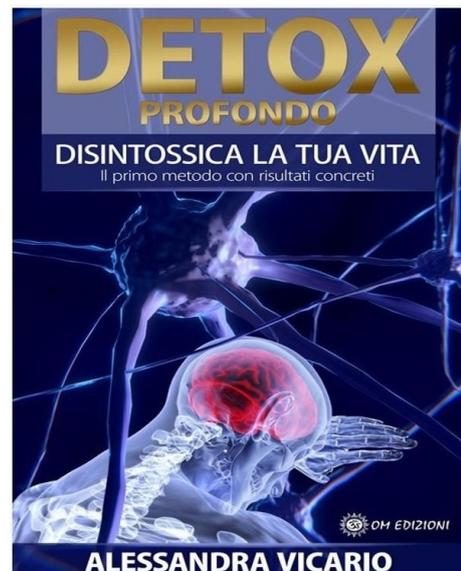
*Spero di incontrarti presto di
persona in uno dei miei corsi dal
vivo o in un percorso di
coaching rinnovativo e fare
insieme a te il DETOX
EMOZIONALE che ti renderà
una persona serena.*

*Ti abbraccio di cuore
[Alessandra Vicario](#)*

*Intanto, scaricati il mio libro da
qui (con lo sconto):*

*[https://detoxitalia.com/libro-
detox-profondo/](https://detoxitalia.com/libro-detox-profondo/)*

*Grazie per avermi dato fiducia
nella lettura di questo eBook.
Amo aiutare le persone a
ritrovare la serenità che ci
appartiene di diritto di nascita*



Se hai domande, Chatta su WhatsApp con +39 349 500 8646

*VOGLIO IL MIO "PUNTO" DI SVOLTA!
(E SE FOSSE UNA "VIRGOLA"? 😊)*

E' il momento di rasserenare te stesso e altri intorno a te.

Suggerisci www.YesCoaching.com !

Pensa a tutte le persone a te care che vorrebbero vivere una vita maggiormente serena e consapevole. Dai il link www.YesCoaching.com a 2 persone a te care e dai anche a loro l'opportunità di ricevere un po' di armonia nella loro vita 😊 Suggerisci di iniziare a scoprire il loro mondo interiore: dalla home page possono scaricare subito le risorse gratuite: rilassamento guidato e l'eBook! E tu li hai scaricati tutti e due?

Questo documento può essere letto solo su dispositivi digitali.

COPYRIGHT NOTE:

NON PUOI MODIFICARE QUESTO PDF

Ogni abuso sarà perseguito ai termini di Legge

Questo è un prodotto [YesCoaching.com](http://www.YesCoaching.com) dal 2002

il Portale di riferimento in Italia per la crescita personale